

O diagnóstico do terapeuta: algumas considerações¹

Ênio Brito Pinto

Uma das mais importantes premissas das psicologias fenomenológicas e, portanto, da Gestalt-terapia, é a de que o terapeuta é seu próprio e mais importante instrumento. Isso impõe ao terapeuta uma série de cuidados que ele deve tomar para que se torne o instrumento mais afinado possível para desenvolver seu trabalho com a qualidade, a eficiência, a amorosidade e a presença necessárias. Em nosso meio tem-se ampliado a discussão sobre os cuidados que o terapeuta deve tomar para cuidar melhor do outro, seu cliente, e este artigo é uma colaboração nessa discussão.

Um dos pontos básicos de um bom atendimento terapêutico é a compreensão diagnóstica. Ela tem três pontos fundamentais, um dos quais ainda tem sido pouco discutido. O primeiro ponto é uma compreensão atenta acerca da relação que se estabelece entre o terapeuta e seu cliente, uma compreensão que tem que ser feita continuamente, de modo a abarcar as mudanças e sutilezas dessa relação ao longo de todo o trajeto da psicoterapia. Outro ponto fundamental de uma boa terapia é uma compreensão diagnóstica, bem desenvolvida por parte do terapeuta, acerca do cliente, de modo a que o terapeuta acolha seu cliente em toda a sua inteireza, em tudo o que compartilha com alguns outros seres humanos e em sua singularidade. A compreensão diagnóstica, no entanto, fica falha e trôpega se não cuidar também do outro lado da relação terapêutica, o terapeuta, e esse é o aspecto que ainda tem sido pouco trabalhado teoricamente. Em outros termos: por ser instrumento de seu trabalho, o terapeuta deve estar, por toda a vida, atento a algumas questões que influenciarão sua atividade, realizando, para isso e como forma de aprimorar sua presença na relação terapêutica, um constante autodiagnóstico.

Esse autodiagnóstico é o foco deste artigo. O que pretendo aqui é delinear esse campo de uma maneira um pouco mais detalhada, levantando alguns pontos e algumas questões que me parecem importantes para que, quem é terapeuta, ao fazê-las, se sinta mais aberto e confiante para se dedicar ao seu trabalho. Embora meu ponto de partida seja o consultório particular, as reflexões que seguem podem ser úteis também para os colegas que trabalham em instituições, uma vez feitas as necessárias adaptações.

¹ Publicado na revista SampaGt, nº 06, 2010/2011, p. 26-35

Quando comecei a elaborar este artigo, dei um passeio pelos meus mais de trinta anos de trabalho terapêutico, abrindo-me para questões que fiz e que me foram úteis, procurando questões que não fiz e que gostaria de ter feito, questões que gostaria que alguém me tivesse alertado para que eu fizesse mais cedo, questões, ainda, que eu ainda não tinha me feito. Essa procura de questões me acompanhou em muitas das caminhadas matinais que eu fazia, como um quebra-cabeças que se montava em mim à medida que eu soltava o fio da imaginação. Cada nova pergunta era imediatamente gravada em meu celular, para que eu não a perdesse de vista nas circunvoluções de minha memória. Depois de muito caminhar, procurar e deixar surgirem questões, espantei-me com a quantidade de perguntas que me pareciam pertinentes e necessárias, mesmo quando eu tinha absoluta percepção de que nunca esgotaria o assunto. Ficou claro como é difícil ser psicoterapeuta! São essas reflexões de caminheiro que trago daqui em diante, na esperança de que elas sejam úteis para os jovens psicólogos e também para os mais maduros, todos transeuntes dessa inesgotável via íngreme e maravilhosa de ajuda aos semelhantes.

Como disse, são muitas as perguntas que aparecerão daqui por diante neste texto. Por isso, faço agora um pedido a quem me lê: siga pelo texto como se estivesse caminhando por uma estrada cheia de atrações, vá devagar, deixe que cada ponto de interrogação seja um gancho que o retenha a pensar sua vida. Não tenha pressa, não faça aqui um leitura de Internet, não leia de um fôlego só, se possível gaste alguns dias com este texto. Deixe as perguntas ecoarem. Devagar, vá divagando.

As primeiras questões: o contato com o humano

Desde já vou lembrando que diagnosticar é discernir, é perceber, é compreender, é formar juízo, é identificar, é buscar conhecer como determinado fenômeno se dá. Especialmente, diagnosticar é nunca parar de perguntar. Como já disse, um diagnóstico importante é aquele que o terapeuta faz de si mesmo. A pergunta-chave desta compreensão diagnóstica é: *como sou, sendo terapeuta?* Essa questão se aplica especialmente a quatro campos: a vida profissional de maneira geral, especialmente em suas interlocuções com a vida cotidiana; a relação terapêutica amplamente entendida; a relação com cada cliente e a relação com cada cliente a cada sessão. A esta pergunta-chave sucedem-se outras, muitas outras, algumas das quais contemplarei a partir de agora. São perguntas, algumas irrespondíveis ou que só possibilitam respostas provisórias. Não

importa: valem mais por perguntar que por responder, valem mais pela atenção e pela pulsação que provocam que por possíveis e temporárias soluções que possam despertar. Pretendem mais induzir uma atitude que apontar caminhos.

A primeira e mais importante das questões que se seguem à primordial é: *como concebo o ser humano?* Esse é um tema ainda não tratado de maneira suficientemente clara na maioria das faculdades de psicologia, pois, de maneira geral, se esquece de alertar os estudantes e os psicólogos que o que faz diferença entre as abordagens em psicologia é, especialmente, a visão de ser humano, a maneira como se compreende a natureza humana. Mesmo sem ter exata percepção disso, é com base em respostas a essa questão que alguns escolhem ser gestaltistas, outros psicanalistas, outros rogerianos, e assim por diante. Então, essa é a primeira pergunta, a que primeiro vai nortear a postura do profissional diante de seu cliente – ou paciente, dependendo da maneira como se concebe o ser humano. É a primeira resposta que o terapeuta precisa buscar para se afinar, ainda que seja impossível ter-se uma resposta definitiva para essa questão, a qual é ampla, vaga e passível de novas possibilidades de resposta ao longo da existência. Por ser assim tão ampla, esta é uma das muitas questões que o terapeuta tem que se fazer de tempos em tempos, para verificar e conferir possíveis mudanças resultantes de amadurecimentos que faz ao longo da vida, as quais podem até, eventualmente, afastá-lo da primeira abordagem escolhida. O homem que concebemos ao trinta anos não é o mesmo de quando alcançamos os cinquenta ou os sessenta anos.

Próximas a essa questão sobre a condição humana, há outras, também importantes no posicionamento básico do terapeuta: o quanto o humano me interessa? Como o humano me interessa? Quais são os principais valores que me norteiam? Como eles interferem no meu jeito de ser terapeuta?

No meu modo de ver, a postura fundamental do psicoterapeuta ao fazer o seu diagnóstico é aquela que Paulo Barros (1985, p. 112) traduziu da seguinte maneira:

para mim, ser terapeuta supõe um interesse humano muito grande, um interesse pela pessoa que está diante de você. Supõe um interesse pelas coisas humanas e uma disponibilidade para perceber o que está acontecendo com a pessoa, uma curiosidade especial e específica a respeito da pessoa em questão. (...) É fundamental um interesse genuíno em relação às coisas humanas.

De maneira geral, podemos pressupor um interesse, uma curiosidade, pelo humano nas pessoas que escolhem ser psicoterapeutas; afinal, que outra motivação poderia ter alguém para enveredar por caminhos tão complicados e fascinantes? Apenas o interesse por si e as próprias angústias? Não acredito! Quem se interessa só por si vai atrás de certezas, não se aventura por caminhos tão incertos e carentes de certezas como os da psicoterapia.

É bem verdade que esse interesse, essa curiosidade, pelo humano nem sempre é acrescido pelo questionamento sobre como o humano interessa à pessoa. Há muitas maneiras de se ter interesse pelo humano e a função do terapeuta pressupõe um interesse curioso, um desejo de saber, uma abertura para as questões óticas e para as questões ontológicas.

Essas questões sobre essas duas dimensões humanas estão, via de regra, permeadas de valores e se engana o terapeuta que imagina estar isento de questões morais por ser terapeuta. Pelo contrário, o terapeuta, pelo seu ofício, é dos mais expostos a esse tipo de questionamentos. Desde a primeira questão, aquela sobre a condição humana, os valores se impõem ao terapeuta. Ao ter uma visão sobre o ser humano, tem-se também, inevitavelmente, uma ideologia. Não há saber isento de ideologia. Por isso, é fundamental que o terapeuta saiba quais valores norteiam seu olhar para seu cliente. Esses valores é que vão configurar a ótica pela qual o terapeuta realçará este ou aquele aspecto do discurso de seu cliente. Entre dizer que Maria ama João e dizer que João é amado por Maria há uma distância enorme; entre afirmar que uma escolha é determinada por fatores inconscientes e dizer que há fatores que não conheço que interferem em minhas escolhas há uma incomensurável diferença; entender que meus pensamentos determinam meu jeito de ser é muito distante de compreender que sou existencialmente responsável por minhas escolhas.

Esses valores, essa ideologia, vão interferir na maneira como uma pessoa se faz psicoterapeuta, pois a postura do terapeuta diante de seu cliente depende de seus valores. São os valores que determinam, dentre inúmeras outras coisas, se posso ser mais diretivo, ou não, se posso interpretar, ou não, como interpreto, para que interpreto. Até mesmo a escolha sobre sentar-se frente a frente com o cliente ou sentar-se atrás do cliente tem um conteúdo ideológico, valorativo. A hipótese de base determina o olhar, quer dizer, dentre outras coisas, a maneira como uma pessoa escolhe os valores que a orientam provocará a maneira como essa pessoa perceberá algo como figura ou como fundo. Marcante nesse sentido é a historinha do menino que, ao passar

com sua mãe por uma demolição de uma casa, exclama: “olha, mãe, estão construindo um terreno!”.

Ter valores não significa julgar o outro. O terapeuta precisa desenvolver a capacidade de não julgar o outro, o que implica, de certa forma e paradoxalmente, que o terapeuta deva ser amoral. Um terapeuta amoral não é um terapeuta sem valores, mas um terapeuta que enfrentou o dilema sobre a interferência dos próprios valores pessoais no processo terapêutico e no caminho de crescimento de seus clientes e, por isso, sabe aceitar diferenças entre sua visão de mundo e a visão de seu cliente, sem tentar impor a ele um determinado jeito de ser.

A psicologia e a psicoterapia

Colocadas essas questões mais amplas, há, em seguida, outras mais estritas ao trabalho terapêutico: O que me fez escolher a psicologia? Como é minha história na e com a psicoterapia? Como está hoje essa vocação? Como eu imagino o futuro dessa vocação? Como escolho a abordagem que me orienta em meu trabalho psicoterapêutico? Por que ser terapeuta? Para que ser terapeuta? Como ser terapeuta?

Além de escolher a psicologia, o que será que leva alguém a escolher ser terapeuta? Por que não ser outra coisa, sendo psicólogo? Por que a terapia, se há tantos outros caminhos na psicologia? Qual a finalidade da escolha pela terapia? Tratar-se? Colocar um dom a serviço dos outros? Exercer um poder? Saber mais sobre o humano? “Para que eu sou terapeuta?” deveria ser a pergunta matinal de cada um de nós, terapeutas. “O que eu pretendo com isso?”, “que sentido isso faz hoje em minha vida?”, “como esse sentido mudou nos últimos anos?”, deveriam ser as perguntas complementares a serem feitas antes que a gente deixasse o leito pela manhã, ao menos uma vez por semana. Não duvido que possíveis desânimos dêem lugar a renovado entusiasmo quando alguém se fizer essas questões com curiosa ingenuidade e, assim, se abrir para resgatar sonhos e esperanças da juventude, muitas vezes deixados a desvanecer-se com o passar do tempo.

Cada terapeuta, mesmo aquele mais iniciante, tem uma história com a terapia. Há algum começo nisso, que, geralmente, não é pelo trabalho como terapeuta. Uns começam pela teoria aprendida na faculdade ou pela reportagem lida num jornal ou na internet, outros começam por terapias pelas quais passaram na adolescência ou na infância, outros ainda começam pela terapia de seus pais ou um de seus pais, ou seja, cada um tem uma história que o leva a ser psicoterapeuta. É importante conhecer essa história, pois ela, no mínimo, dá pistas para que cada

um saiba, ainda que minimamente, o porquê de se tornar terapeuta. A maioria de nós começa, muito provavelmente, por uma busca pessoal, começa buscando se tratar, e não há, a princípio, problema nenhum nisso. Basta compreendermos o mito de Quíron, o médico ferido.

Essa história proporcionou que a pessoa, um dia, escolhesse a psicologia e, nela, a psicoterapia. Essa escolha fez sentido um dia, o que não garante que ela faça sentido para sempre, ou, ao menos, não garante que ela faça o mesmo sentido para sempre. A vida é dinâmica, aquilo que um dia me motivou noutro dia pode estar resolvido e não ser mais do que cinzas de um bom fogo. Esse fogo pode se renovar? Pode se alimentar de um outro oxigênio, um outro sentido? Ao mudar minha concepção de ser humano, como muda minha motivação para trabalhar com ele? À medida em que resolvo em mim algumas questões existenciais essenciais, como isso interfere na minha maneira de ser psicólogo e psicoterapeuta? Como estou hoje diante da escolha vocacional que me orientou há tantos anos? Como está diferente minha vocação para ser terapeuta depois de vinte anos de trabalho? Depois de trinta anos? Depois de um dia inteiro de atendimentos? Depois de semanas com os mesmos nomes na agenda? Depois de ter recebido o pagamento de todos os meus clientes no mês?

Como imagino que estará essa minha escolha depois de muitos anos de trabalho? Como é a velhice de um terapeuta? Alguém sabe afirmar? Uma profissão que, no Brasil, está prestes a completar sessenta anos de regulamentação, ainda não tem velhos suficientes para que possamos saber como é envelhecer sendo terapeuta. Como é a aposentadoria de um terapeuta? Até que idade um terapeuta é confiável? Dá para envelhecer mantendo-se atualizado, dinâmico e capaz de renovar o pensar? Como fica a vida de um terapeuta quando ele se depara com alguma doença debilitante, ou com o natural enfraquecimento causado pela passagem pelos anos? Como fazer um plano de aposentadoria privada diante da incerteza mensalmente repetida dos ganhos no consultório? Os casais de terapeutas, algo tão comum, que velhice os espera?

Como estará a profissão daqui a alguns anos? Seremos ainda necessários? Ou a medicação psiquiátrica e o conhecimento neurológico nos tornarão obsoletos? Caberá ao ser humano do futuro interrogar-se? O admirável mundo novo está mais perto de nós do que queremos admitir? Alguém precisará de um psicoterapeuta daqui a vinte anos? Duvido que alguém tenha uma resposta para essas questões. No máximo, temos esperança, e ela deve nos bastar por ora.

Além disso, e a abordagem escolhida? Ela sobreviverá às mudanças no conhecimento sobre o cérebro humano? Sobreviverá às mudanças tantas que a cultura promove? Fará sentido num mundo líquido como o que se prenuncia no futuro mais próximo da humanidade? Independentemente desse futuro, como lidar com as falhas e com as inconsistências da teoria escolhida? Dá para reconhecer essas falhas e essas inconsistências? Ou é melhor transformar a confiança em certeza e pisar em lodo acreditando que se anda por terra firme? Como contribuir para que as falhas e as inconsistências da teoria escolhida se transformem em novas e inquietantes indagações? Será possível ser generoso como o criador da abordagem e compartilhar com os colegas as descobertas e os caminhos próprios como ele o fez?

Ser e terapeuta

Tão importante quanto, talvez até mais relevante que essas questões básicas, é poder se perguntar sobre como ser terapeuta. Qual é meu estilo ao exercer esse ofício? Como é meu estilo? Como ele se presta para os diversos modos de ser de meus clientes? Ante que sofrimentos ou para que pessoas sou mais eficiente? A quem posso ajudar mais? A quem posso ajudar menos? A quem não ajudo? Quem me inquieta a ponto de impedir o trabalho? Quem me inquieta a ponto de desafiar meu trabalho? Quem me entedia? Quem me maravilha a ponto de me fazer perder a noção do ofício? Como sou sendo terapeuta de cada um de meus clientes? O que tenho de comum para todos eles? O que tenho de especial para cada um deles? Como mudei sendo terapeuta nos últimos anos? Como imagino meu futuro como psicoterapeuta? Quantas questões que a maioria de nós vamos deixando passar, correndo o risco de nos anestesiarmos em automatismos robotizados...

Ainda no que diz respeito ao ser terapeuta, vivendo sempre uma formação inacabável, como cuido da minha formação continuada? Como lido com a necessidade da interminável formação técnica e a imprescindível formação pessoal? Dá para separar o técnico da pessoa? Uma vez, conversando com um amigo engenheiro, ele fez uma interessante pergunta para mim e para a minha mulher, tendo em vista que, à época, ela estava fazendo o doutorado e eu o mestrado: “escuta, disse ele, vocês não vão se formar nunca?” “Não, nós respondemos, um terapeuta nunca está pronto!”.

Continuando com o autodiagnóstico e tendo em vista que o terapeuta é seu principal instrumento, é hora de pensarmos em rever algumas questões muito, muito pessoais. O quanto

tenho ousado saber de mim? O quanto tenho tentado não saber de mim? O quanto tenho ousado surpreender-me comigo e aprender sobre mim? Como o ser terapeuta compõe minha identidade? Como o ser terapeuta se compõe com as outras áreas de minha vida? Como eu encontro meus momentos de relaxamento, aquelas situações em que até me esqueço de que sou terapeuta?

Um dos ritmos necessários à vida é aquele da oscilação entre a ousadia e o medo, a ousadia de se descobrir, de se desvelar ante aspectos de si desejáveis e ante aspectos de si às vezes intoleráveis, o medo que cala perguntas e obriga a opressivos conservadorismos. Talvez mais do que qualquer outro profissional, o terapeuta precisa se dar conta desse ritmo, de como busca desvendar-se e de como evita mudar, permanecendo agarrado ao velho, obsoleto e enferrujado lugar, preso aos confortos do conhecido. Por um lado, uma das grandes aprendizagens necessárias ao terapeuta é o desapego, o qual gera a capacidade de se dar conta de quando não sabe de si e deseja saber. O desapego abre espaço para as ousadias e as aventuras alimentadoras de bons crescimentos. Por outro lado, em alguns momentos, possivelmente uma importante qualidade do terapeuta seja manter-se ligado aos lugares conhecidos, ao que está bem estruturado e suficientemente confortável. Melhor: provavelmente o bom lugar do terapeuta é aquele que lhe permite ousadia no autoconhecimento, fundado na confiança de que tem para onde voltar quando precisar repor suas forças, qual nômade que caminha um pouco à frente de sua tribo, para, ao anoitecer, voltar a ela e encontrá-la a mesma num lugar diferente de onde estava ontem.

Uma das mais difíceis questões éticas que se coloca ante os psicoterapeutas é o limite que o ser terapeuta abrange ante os momentos da vida em que não se está trabalhando, quer dizer, em outros termos: como a postura profissional interfere na vida pessoal? A difícil busca por coerência que tanto afeta o trabalho. Não se trata de se negar que, quando estamos na situação terapêutica, ante nossos clientes, estamos, via de regra, em um estado alterado de consciência, necessário para o bom desempenho da função terapêutica. No dia a dia, temos outra qualidade de atenção, um ritmo e um estilo diferente de formação e destruição de figuras daquele ritmo e daquele estilo vividos na situação de atendimento. Como fazer para que entre esses dois modos de se estar não haja diferença substancial? O quanto a postura terapêutica está presente nos meus contatos cotidianos, impregnando-os de desnecessário cuidados? O quanto a postura terapêutica está presente em meus contatos cotidianos, colorindo-os com delicados cuidados?

Quando estou só, quando o mundo se aquieta e me deixa entregue a mim mesmo, no delicado momento da relação eu-mim, como lido com a solidão inerente ao trabalho terapêutico? Como me acolho ao final de cada jornada? O quanto da minha humanidade aparece em terapia? Como tenho me cuidado enquanto terapeuta e pessoa? Que faço com as minhas falhas e as minhas inconsistências?

Provavelmente não há trabalho mais solitário que o de um psicoterapeuta. Nossos clientes compartilham conosco profundos estados de alma por muito tempo, tragédias e êxtases. Provocam em nós olhares privilegiados, embora às vezes penosos, para nossa própria alma. E não podemos compartilhar com ninguém o que vivemos nas situações terapêuticas. Por mais que possamos ter um colega ou supervisor, o vivido nos nossos atendimentos pode ser sugerido, jamais profundamente relatado, porque inalcançável pela linguagem. Quando chegamos em casa depois de um dia de trabalho e nosso companheiro ou companheira conta de seu dia, não podemos revelar parte significativa de nosso dia. A cada sessão na qual entramos com cada cliente, o começo é marcado por ansiosa solidão, fruto da abertura que é necessário fazer para a novidade que pode estar chegando e que precisa ser notada e acolhida. Ali, durante a sessão, o terapeuta está só, e cada uma de suas intervenções é uma ousada decisão, fundamentada apenas em solitária confiança. Que corajosos nós somos!

Ao final de cada jornada de trabalho, como faço a passagem entre o mundo vivido enquanto terapeuta e o mundão que me espera lá fora? Quanto tempo me dou para fazer essa alteração na consciência, abrindo-me para o cotidiano e me fechando para a sutil percepção demandada pelo ofício terapêutico? Preocupo-me com aqueles colegas que, terminado o último atendimento do dia, correm a fechar o consultório e já vão para a vida, como se essa passagem fosse só um pulinho, dependesse apenas de um girar de chaves na porta. Preocupo-me porque não é assim, preocupo-me porque sei que muitas vezes o salto do vivido como terapeuta para o a ser vivido como cidadão só pode mesmo se dar depois que algumas bandagens são suavemente coladas à alma. Há marcas deixadas por alguns atendimentos que, se imediatamente expostas ao ar livre, podem supurar em maus humores repentinos, em ressentimentos, em incompreensíveis ansiedades, em desgastantes buscas de alienação.

Parte desse diálogo eu-mim necessário ao terapeuta é uma avaliação sobre como tem trabalhado. É a percepção e a apropriação das qualidades que tem, é a percepção e apropriação

dos defeitos que tem, é a percepção e o questionamento do vivido em cada sessão, a busca incessante pelos escotomas, quer seja para aceitá-los como condição temporária, quer seja para tentar iluminá-los quando possível, quer seja para aceitá-los como limite pessoal. Aqui, recomendo especial atenção às virtudes, pois é baseados nelas que podemos cometer os erros mais danosos para nossos clientes: a confluência dos dons com as vaidades origina as piores tragédias, da mesma forma que a união dos dons com a humildade enriquece. Dizendo de outro modo: quando a vaidade toma conta do dons o olhar se dirige muito para a própria pessoa, em prejuízo do outro; quando os dons são apropriados com humildade e colocados a serviço do outro, é grande a probabilidade de crescimento mútuo no encontro.

Além dos dons, um especial olhar deve ser dirigido aos erros que percebemos que fizemos ao longo dos atendimentos: se bem analisados, eles podem nos levar a novas formas de exercer o ofício, podem ser criativas inovações erroneamente tomadas como erros, da mesma forma que podem ser mesmo só erros a serem reparados assim que possível, quando possível. Lembro-me de uma história contada por um meu padrinho muito querido, um médico. Durante mais de cinquenta anos, sua turma de faculdade se reunia anualmente em algum lugar do Brasil, buscando convivências e trocas profissionais. Uma vez, todos já avançados na idade, meu padrinho ficou encarregado de fazer a pauta daquela reunião. Propôs que cada um contasse um ou mais erros sérios que tinha cometido ao longo dos muitos anos de vida profissional. Provocou um alívio naquele grupo de médicos, devolvendo-os, de certa forma, à sua própria humanidade quando puderam explicitamente tirar a azeda fachada de perfeita competência e compartilhar com confiáveis colegas angústias e remorsos até então indizíveis. Quantos de nós, terapeutas, teriam coragem de se expor assim diante de colegas? Ah!, quantas culpas repararíamos se pudéssemos ter momentos assim!

Por falar nisso, uma observação delicada: se é melhor que a terapia não seja demasiadamente longa para as pessoas leigas, as quais devem voltar à própria vida – a melhor terapia – o mais rapidamente possível, para nós, terapeutas, a própria terapia é um trabalho sem fim, para toda a vida. Não acredito que um terapeuta deva fazer terapia anos a fio, sem paradas, mas entendo que é preciso que o terapeuta volte ao papel de cliente de tempos em tempos, por toda a vida. Nossa função exige esse delicado cuidado, exige que nos coloquemos no humilde lugar de sermos olhados intimamente por um colega que nos ajude, com competência, a nos conhecermos melhor e, assim, a servirmos melhor. Lamento pelos clientes daqueles terapeutas

que, desperdiçando possibilidades, ficam anos e anos sem a própria terapia. Esses colegas têm, no mínimo, sua capacidade de empatia severamente diminuída.

Alguns limites

Fechando essa aba das questões relativas mais estritamente ao cotidiano profissional, três perguntas das quais muitos de nós fugimos: quanto tempo por dia ou por semana posso despendendo sendo terapeuta? Como costumo lidar com o tempo nas sessões e nas terapias? Como lido com a necessária falta de memória, de desejo e de imediatismo em cada sessão terapêutica?

A atividade terapêutica, quando exercida com cuidado e dedicação, é uma atividade cansativa, muitas vezes muito cansativa. Nem mesmo a mais simples escuta do cliente é passiva, quer dizer, ser terapeuta é estar ativo, especialmente ativo diante do outro e de si, o que exige, como reflete Rachel Rosenberg (1987, p. 87), um equilíbrio delicado para o profissional que se coloca “presente com sua *disponibilidade* e que, sem desejar conduzir ou mesmo julgar o seu interlocutor, é capaz de ouvi-lo e responder-lhe tendo por critério sua busca de uma realização mais autêntica e, portanto, mais plena.” Essa atividade provoca um grande desgaste de energia, mesmo nas sessões leves, o que provoca a necessidade de que cada terapeuta reflita sobre qual é, a cada tempo, seu limite de doação. Há uma observação que tenho feito e que me parece interessante: a maioria dos bons terapeutas que conheço não dedica a essa atividade muitas horas por dia na maioria dos dias. Eles percebem que, a partir de um determinado número de horas de atendimento, se continuarem a trabalhar, se comportarão como motoristas que continuam a dirigir mesmo estando com muito sono. O risco é grande! Assusto-me com aqueles terapeutas que diariamente trabalham muitas horas em seu consultório; assusto-me e duvido que eles de fato ouçam seus clientes. É óbvio, ressalvemos as exceções de praxe, ainda que raríssimas. Essas pessoas que trabalham demais nessa atividade, via de regra são mais atentas ao relógio do que ao que acontece na sessão terapêutica, são mais comandadas pelo tique-taque do relógio que pelo pulsar da relação. Tendem a não estar lá.

Obviamente, mesmo o terapeuta atento e presente tem momentos de menor disponibilidade, tem situações nas quais não consegue a desejável entrega, humano que é. Há clientes também que transformam cada sessão em longa hora, o que deve ser foco da compreensão diagnóstica como um todo. Não é disso que trato quando falo dos limites de atendimentos diários, é do conhecimento necessário sobre a capacidade média de doação e de

atenção e de presença que cada um de nós tende a ter a cada época. Isso está profundamente ligado a outro assunto precioso para o terapeuta zeloso: as férias. Férias são necessárias, mesmo quando somos jovens.

Outro limite de grande importância, para não dizer fundamental, é aquele que vivemos quando diante de uma pessoa ou de uma situação que coloca em cheque algum valor pético, como por exemplo, um valor ligado à sexualidade, à espiritualidade e/ou o âmago da postura existencial. Como lidar com essas situações? Com o desejo sexual por (ou uma sedução tentadora de) um cliente, com uma possível denúncia ética a ser feita, com uma tentativa de suborno? Certamente a resposta a essas questões virá a cada situação vivida, mas é preciso que reflitamos também sobre a possibilidade, pois ela está sempre à nossa espreita.

Outra questão importante e pouco discutida é a abertura para a necessária falta de memória, de desejo e de imediatismo em cada sessão terapêutica. São grandes as provocações, especialmente por parte daqueles clientes mais ansiosos, para que o terapeuta mostre competência, se lembre de tudo o que o cliente já contou, se lembre de como terminou a sessão anterior, o que pode levar o terapeuta a perder de vista o que acontece naquele momento, o único em que algo terapêutico pode ser feito. Da mesma forma é tentadora a possibilidade perigosa de se ter desejos para determinados clientes, de se ter um lugar para onde os levar, quer dizer, ter um conceito estreito e muito limitado do que é uma existência saudável. Isso pode gerar um imediatismo por parte do terapeuta, levando-o a ocupar o lugar do cliente e, praticamente, a fazer a terapia por ele, não com ele. Em outros termos, em uma boa terapia, o ser em situação, o aqui-e-agora, é compreendido da maneira mais ampla possível. Por isso, é preciso cuidado para não se dar muita relevância para a memória; cuidado com os desejos que apontam para um futuro talvez idealizado; cuidado com o excesso de intelecto na compreensão do outro. Quanto mais eu sei *a priori* sobre o cliente ou sobre a psicologia, menos espaço abro para a incerteza e para a aventura. Quanto mais dogmático e sabedor eu for, menos receptivo serei, porque o que é conhecido *a priori* sobre o cliente pode atrapalhar o contato com ele na situação terapêutica. Naquele momento, o conhecido pode não ser verdadeiro; na melhor das hipóteses, é pouco relevante. O importante é o desconhecido, é o terapeuta se deixar tocar pela pessoa que está diante dele naquele momento. Cada sessão é, de certa forma, uma totalidade por si mesma.

Para além da terapia

Continuando pelo autodiagnóstico e mudando um pouco o foco, agora é importante levantar questões sobre o lado de fora do consultório, o tempo e os lugares em que não se é terapeuta. Na própria vida, além da terapia, além de ser terapeuta, quais são os passatempos prediletos? Como anda o contato com as artes?

Em nosso mundo informatizado, mais e mais as pessoas dedicam o tempo de descanso para mais trabalhos, ainda que para outros trabalhos, diferentes daquele do cotidiano. Se não está no consultório, está estudando, está escrevendo um artigo como eu faço agora, em casa, está até indo ao cinema, mas quando analisa o filme com o olhar do psicoterapeuta, está transformando lazer em trabalho. E os momentos do mais puro ócio? Como são imprescindíveis os momentos da boa prosa com os amigos, da entrega à areia da praia e à água do mar ou do rio, da cozinha sem pressa, das noites estreladas na montanha, das artes que deliciam a alma, do encantamento sempre inaugural com o luar, do namoro em carinhosa entrega!

Essas atitudes de intenso e temporário desvio da atividade terapêutica combinam bem com uma atitude que também deve chamar a atenção no autodiagnóstico que o terapeuta faz, a atitude curiosa. A curiosidade, o desejo de saber, é uma virtude necessária ao terapeuta. Por isso, faz sentido que ele se pergunte sobre o quanto é curioso a respeito da vida e da sua própria esfera pessoal. Daí segue o questionamento sobre como se é, sendo aprendente.

Há pessoas que conseguem manter pela vida afora aquela ingenuidade que a criança tem, a capacidade de se maravilhar com a vida e com seus mistérios, a capacidade de se perguntar sempre, desejando saber, mesmo quando sabe que não terá resposta. Essas pessoas são especiais e tendem a ser terapeutas especiais. Tento sempre aprender com elas, desapegar-me como elas, correr o risco de fazer perguntas ‘estúpidas’ como as delas, encantar-me com a graça de viver como elas. Essa atitude faz uma diferença enorme na terapia, para melhor.

Os interlocutores

Nos diálogos que vivemos em nossos atendimentos, inevitavelmente escolhemos nossos interlocutores, quer dizer, nossos clientes não ficam conosco por acaso ou independentemente de nossas escolhas. Por isso, é bom que o terapeuta tenha uma ideia, o mais clara possível, sobre como escolhe os clientes que atende. Que fatores tem interferido para que determinada clientela esteja mais presente em minha agenda que uma outra clientela? Que haverá em mim e na minha

história que me torna, nesse momento, melhor acolhedor para determinado tipo de pessoas ou de problemáticas? Que habilidades estão aí em jogo? Que possíveis carências ou lacunas essa clientela preenche? Essas perguntas às vezes trazem interessantes descobertas para o terapeuta.

Outra questão próxima à anterior é sobre as concessões que cada um faz para seus clientes. Todos nós fazemos concessões e isso, a princípio, não tem problema, antes pelo contrário: concessões egossintônicas são bem vindas. O que torna as concessões problemáticas é quando elas são compulsivas ou fruto de uma deficiência temporária que se toma como definitiva. Cada um de nós, terapeutas, tem, a cada tempo, limitações que atrapalham ou mesmo impedem nossa capacidade profissional, de modo que é bom estar-se sempre atento a isso, recusando, por exemplo, atender aquela pessoa que traz como tema justamente aquela ferida que mais me dói no momento. Muitas vezes encaminhar para um colega uma pessoa que atenderíamos com sacrifício é um ato de boa nobreza.

Nesses casos, não custa lembrar que nós estamos, como todas as pessoas, sujeitados a possíveis autoenganos, contra os quais devemos ter especial atenção. Não dá, por exemplo, para dizer que se o meu casamento está em doloridas ruínas, isso não me atrapalhará os atendimentos de alguns casais que eu possa fazer. É absurdo eu pensar que posso, sim, atender alguém aos sábados e, se minha vida melhorar e essa pessoa ainda precisar de atendimento, não vai ter problema nenhum eu encaminhá-la para outro terapeuta. É boa a humildade que me possibilita encaminhar para colegas aquela pessoa que me procura com uma demanda para a qual não me sinto, ainda que momentaneamente, competente o suficiente.

Cada pessoa com a qual trabalhamos em terapia nos afeta. Por isso, é preciso perguntar como nos deixamos afetar pelos nossos clientes e o quanto esse afeto pode ser colocado a serviço deles. A situação terapêutica é um lugar de intimidades, por menos que o terapeuta revele de si. Isso exige novas questões: Como tenho lidado com a intimidade? Como me intimida a necessária intimidade do processo terapêutico dialógico?

A terapia é um acidente na vida de algumas pessoas, no sentido de que não é um processo natural, é algo que se torna necessário quando as coisas (ou alguma coisa) não vão bem na existência daquela pessoa. Então, na vida do terapeuta, pessoas chegam e vão, entram e saem, a maioria a gente nunca mais vê depois da terapia, muitas vezes nem mesmo tem notícias. Como lidar com isso? Como pode ser vivida a perda da função terapeuta na vida do outro?

Essa é uma medida para outra interessante questão: o quanto geralmente posso me dar aos meus clientes? Ao se dar, o terapeuta abre-se para aprender, de modo que ele pode também se perguntar sobre quando e como tem se permitido aprender com seus clientes.

Finalizando, deixo mais algumas questões, embora, para não me alongar em demasia, não possa comentá-las mais demoradamente.

Se pensarmos que o processo psicoterapêutico necessita de momentos, às vezes sessões inteiras, de aparente *laissez-aller*, momentos em que aparentemente os dois interlocutores estão apenas e tão somente batendo papo, distantes de um clima de seriedade que “deveria” caracterizar um tratamento, é preciso que também nos perguntemos qual o lugar do senso de humor nas sessões que fazemos. Terapeuta sério é também terapeuta bem humorado.

Três questões delicadas em terapia provocam novas questões para o autodiagnóstico do terapeuta: como lido com o dinheiro em seus atendimentos? E a sexualidade? E a espiritualidade? Essa última gera uma quarta questão pertinente: como lidar com as diferenças culturais entre o terapeuta e seus clientes?

Nos dias atuais, também é importante que o terapeuta se pergunte sobre como seu trabalho terapêutico se insere nas comunidades das quais participa. Como seu trabalho encontra pertinência no mundo?

Além do contato com os clientes, o contato com os colegas é vital. Ele traz novas questões: quem escolho para compartilhar ou dividir minhas dúvidas, meus não-saberes e meus saberes? Como faço essa escolha? O que evito ao fazer essa escolha? A pessoa que procuro para me supervisionar de fato facilita crescimentos para mim e para meus clientes? No contato com meus colegas, especialmente entre os iguais, como cuido para que eventuais ciúmes ou invejas não turvem minha visão, impelindo-me desnecessariamente de encontro a um ou outro colega?

Além dos colegas, o lugar onde se trabalha provoca novas perguntas: Como componho meu ambiente de trabalho? Qual o espaço para o cliente nele? Como arranjo minha sala de atendimento? Cuido da luminosidade, do arejamento, da necessária inviolabilidade?

Finalizando

Para terminar, volto, de certa forma, ao início e recolo a decisiva importância de que o terapeuta se pergunte sobre quais valores norteiam seu trabalho. Especialmente, é importante que

cada um de nós perceba que esses valores que nos guiam são valores, não verdades. Ainda que nos sustentem bem, são provisórios; ainda que pareçam imutáveis, são flexíveis.

Enfim, acabo este artigo com a esperança de que ele provoque algumas inquietações e algumas angústias em quem o lê. Torço, com igual esperança, para que ele provoque um pouco mais de autoconhecimento em alguns terapeutas. Tenho confiança de que ele deixa suficientemente claro como é trabalhosa a atividade de um psicoterapeuta, mesmo para aqueles que têm o dom para exercê-la com beleza, generosidade e leveza, quer dizer, amorosamente.

Referência bibliográficas

PORCHAT, Ieda e BARROS, Paulo E. F. *Ser Terapeuta: Depoimentos*. São Paulo: Summus, 1985

ROSENBERG, Rachel L. (org.) *Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa*. São Paulo: EPU, 1987